



BRJÓSTAGJÖF Lykilatriði er að ungbörn fái brjóstamjólk samhliða kynningu á fastrí fæðu. NORDICPHOTOS/GETTY

Rannsókn byltir ráðgjöf:

Föst fæða með brjóstagjöfinni

Ingibjörg Gunnarsdóttir, deildarstjóri næringarstofu Landspítalans og prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands, segist taka undir nýjar kenningar um að gefa eigi börnum fasta fæðu á borð við fisk og egg samhliða brjóstamjólki til að draga úr líkum á fæðuofnæmi.

„Þetta eru nýjar rannsóknir sem ekki hafa enn ratað inn í breyttar ráðleggingar um mataræði ungbarna. Mikilvægustu skilaboð þessara rannsókna felast í því að nýjar fæðutegundir séu kynntar til sögunnar meðan barnið er enn á brjósti. En það er hins vegar ekki ljóst í þessum rannsóknum hvort betra sé að hefja gjöf fastrar fæðu þegar barn er fjögurra mánaða heldur en þegar það er sex mánaða. Lykilatriðið er að barnið sé á brjósti samhliða kynningunni.“

Ingibjörg segir að til að konur geti fylgt þeim ráðleggingum sem gefnar eru um næringu á þessu aldurskeiði sé rétt að íhuga lengingu fæðingarorlofs í nú mánuði. Þá gefist fleiri konum möguleiki á að vera með börn á brjósti meðan kynning nýrra fæðutegunda á sér stað.

-ibs

Hvetja til meiri neyslu ávaxta og grænmetis í föstu formi

Nýjar rannsóknir benda til að safi án trefja geti haft sambærileg áhrif á sykurefnaskipti og gosdrykkir. Rannsaka á hvort það skipti máli að borða maukaða ávexti eða heila, að sögn Ingibjargar Gunnarsdóttur prófessors.

Í endurskoðuðum ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri eru breyttar áherslur. Lögð er rík áhersla á mataræðið í heild sinni og á mat úr jurtaríkinu sem er trefjarfiskur frá náttúrunnar hendi svo sem á grænmeti, ávexti, ber, heilkornavörur, baunir, linsur, hnetur og fræ. Meiri áhersla er á gæði fitu og kolvetna en magn.

Eins og áður er ráðlagt að borðaðir séu 5 skammtar af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 grömm samtals. Safi telst nú ekki með sem skammtur.

Að sögn Ingibjargar Gunnarsdóttur, deildarstjóra næringarstofu á Landspítala og prófessors í næringarfræði við Háskóla Íslands, hafa ráðleggingarnar verið að þróast.

„Fyrst þegar fæðutengdu ráðleggingarnar voru gefnar út töldust kartöflur til grænmetis. Það var í raun og veru gert af því að við vorum svo langt frá markmiðum um neyslu á grænmeti. Í næstu útgáfu ráðlegginganna var lögð áhersla á að auka enn vægi grænmetis og töldust kartöflur ekki með. Í þeirri útgáfu sem nú er kynnt er safinn tekinn út til að auka vægi grænmetis og ávaxta sem gefa jafnframt trefjar. Nýjar rannsóknir benda til að ávaxta-



Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor

safi án trefja geti haft sambærileg áhrif á sykurefnaskipti og gosdrykkir.“

Spurð um ágæti safa með trefjum, sem hægt er að búa til með sumum matvinnsluvélum, segir Ingibjörg að þá sé í raun ekki um safa að ræða heldur maukaða ávexti. „Við höfum leitað að rannsóknum á því hvort það skipti máli að drekka maukaða ávexti með trefjum í hristingi eða borða heila ávexti en lítið virðist vera til. Við erum að fara af stað með tilraunaverkefni til að skoða það.“

Hún getur þess að það sé í lagi fyrir heilbrigðan einstakling að mauka þrjá til fjóra ávexti í hristing og drekka í einu lagi. „En fyrir þá sem eru með skert sykurlól er þetta ekki sniðugt. Hugmyndin með því að taka safa út úr ráðleggingunum er að hvetja til meiri neyslu á trefjaríki fæðu.“

“Nýjar rannsóknir benda til að ávaxtasafi án trefja geti haft sambærileg áhrif á sykurefnaskipti og gosdrykkir.

ibs@frettabladid.is



HRISTINGUR Fyrir þá sem eru með skert sykurlól er ekki sniðugt að mauka þrjá til fjóra ávexti og drekka í einu lagi. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

ENDURSKOÐAÐAR RÁÐLEGGINGAR

- 1 Fjölbreytt fæða í hæfilegu magni.
- 2 5 skammtar af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g samtals. Safi telst ekki með í „5 á dag“. Veljið gjarnan gróft grænmeti eins og t.d. rötargrænmeti, spergilkál, hvítkál og blómkál.
- 3 Brauð og aðrar matvörur úr heilkorni minnst tvisvar á dag.
- 4 Fiskur tvisvar til þrisvar í viku, þar af feitur fiskur einu sinni.
- 5 Borðið lítið unnið, magurt kjöt. Takmarkið neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku.
- 6 Borðið fituminni og hreinar mjólkurvörur. Hæfilegt magn er 2 skammtar á dag.
- 7 Mýkri og hollari fita. Feitur fiskur, lýsi, jurtaolfr, hnetur, fræ og lárperur eru góðar uppsprettur hollrar fitu.
- 8 Minna salt. Veljið lítið unnin matvæli sem eru yfirleitt saltrík. Takmarkið notkun á salti við matargerð.
- 9 Minni viðbættur sykur. Drekkjið lítið eða ekkert af gos- og svaldrykkjum. Gætið hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís.
- 10 Takið inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur.

Heimild: Embætti landlæknis